

## COMPONENTES DA APTIDÃO FÍSICA DOS DANÇARINOS DE UM GRUPO FOLCLÓRICO POLONÊS

Alisson Konkol<sup>1</sup>, Glaucia Andreza Kronbauer<sup>2</sup>

### RESUMO

Este estudo teve como objetivo avaliar o nível de aptidão física dos dançarinos do Grupo Folclórico Polonês Mazury do município de Mallet – PR. Participaram do estudo 18 dançarinos, oito de sexo masculino e dez do sexo feminino, na faixa etária de 13 a 26 anos, com um até 16 anos de prática. Foram avaliados os seguintes componentes a aptidão física relacionada à saúde: flexibilidade pelo teste de sentar e alcançar no banco de Wells; força pelo teste de impulsão horizontal; e agilidade pelo teste de “ida e volta” ou originalmente Shuttle-run. Os dados foram descritos e realizadas comparações entre sexo feminino e masculino, bem como com valores de referência descritos na literatura. Os avaliados apresentaram resultados abaixo dos padrões recomendados para força e flexibilidade, contudo atingiram níveis excelentes de agilidade. As dançarinas apresentaram melhores resultados para flexibilidade quando comparadas com os dançarinos, enquanto que os dançarinos apresentaram melhores resultados para força e agilidade.

**Palavras-Chave:** aptidão física; saúde; dança folclórica.

## PHYSICAL FITNESS OF A POLISH FOLK GROUP DANCERS

### ABSTRACT

This study aimed to evaluate the level of physical fitness of the dancers of Mazury Polish Folk Dance Group of the municipal district of Mallet - PR. The sample was composed of 18 dancers, eight male and ten female from 13 to 26 years old, with maximum of 16 years of practicing. There were evaluated the following health related physical fitness components: flexibility with the “sit and reach” test on the Wells’s bench; strength by testing horizontal jump; and agility with the “Shuttle-run” test. Data were described and there were compared male and female results, as well as compared with standard values found in literature. The individuals presented lower results than the standard values for flexibility and strength, although they reached excellent results for agility. Female dancers reached better results than male ones for flexibility, while male dancers reached better results for strength and agility when compared to female ones.

**Keywords:** physical fitness; health; dance.

<sup>1</sup>Discente do Curso de Graduação em Educação Física na Universidade Estadual do Centro-Oeste – UNICENTRO – Irati – PR. E-mail: ali\_konkol@hotmail.com

<sup>2</sup>Orientadora: Docente do Curso de Graduação em Educação Física na Universidade Estadual do Centro-Oeste – UNICENTRO – Irati – PR. Mestre em Ciências do Movimento Humano. E-mail: gkglaui@yahoo.com.br

## INTRODUÇÃO

Considerada a mais antiga das artes, a dança é tida como uma manifestação inconsciente do ser humano, uma forma de exprimir seus sentimentos, angustias e vontades reprimidas. Pode existir como manifestação artística ou como forma de divertimento<sup>1</sup>.

A dança folclórica polonesa chegou ao Brasil junto com os imigrantes na segunda metade do século XIX, que se estabeleceram em diversas regiões do Sul do país, principalmente no Paraná. Os imigrantes que fugiam das perseguições na Europa chegaram ao Brasil e estabeleceram aqui suas colônias onde cultivavam a terra e as tradições. A dança polonesa baseia-se, principalmente, nas ações, atividades de vida diária e nas tradições em geral dos antepassados poloneses, as quais continuam vivas em diversos grupos folclóricos espalhados pelo interior do Paraná. As danças que compõem o universo do folclore polonês são típicas e representam uma região da Polônia e suas peculiaridades, em seus passos e coreografias exprimem os costumes, trejeitos e formas de agir do povo da região que representa<sup>2</sup>.

A dança é uma atividade completa que trabalha tanto com membros inferiores quanto com membros superiores, sendo considerada um bom exercício para desenvolver a aptidão física<sup>3</sup>. A dança deverá ser global, pois os dançarinos devem estar bem condicionados fisicamente em relação as qualidades físicas, força (dinâmica, estática e explosiva), flexibilidade, agilidade, equilíbrio (dinâmico, estático e recuperado), resistência muscular localizada (membros e tronco), resistência aeróbica e anaeróbica, coordenação, velocidade, descontração e ritmo. E ressalta que para dança o componente de aptidão física mais importante é a flexibilidade<sup>4</sup>.

Ao observar tecnicamente a dança folclórica polonesa, pode-se perceber que, além da flexibilidade, citada por Leal<sup>4</sup>, outros componentes da aptidão física são muito solicitados, entre estes a força e a agilidade, sua necessidade para a prática é bastante evidente.

A flexibilidade é definida como sendo uma qualidade física que pode ser evidenciada pela amplitude dos movimentos das diferentes articulações do corpo num determinado sentido. É dependente da mobilidade articular e da elasticidade muscular<sup>5</sup>.

Para a dança, o alongamento é necessário para o alinhamento postural durante as aulas, para a manutenção das posições básicas, para o equilíbrio, para a rigidez muscular e para a flexibilidade em nível articular. Quanto mais cedo se iniciar um trabalho de treinamento de flexibilidade, maiores as possibilidades de se atingir grandes arcos de mobilidade articular<sup>6</sup>.

Bompa<sup>7</sup> define força como a capacidade de aplicar impulso; seu desenvolvimento deve ser a preocupação primária de todo aquele que procura melhorar seu desempenho, é uma característica mecânica e uma capacidade humana. O treinamento de força deve ser baseado nas necessidades fisiológicas de cada atividade. Para este autor, o treinamento de força representa um elemento essencial na produção de um bom atleta, para conquistar o desempenho máximo o treinamento deve ser planejado.

A agilidade é uma variável neuromotora que pode ser definida como a qualidade física que permite mudar a direção, sentido e deslocamento da altura do centro de gravidade do corpo no menor tempo possível. É conhecida também como velocidade de "troca de direção"<sup>9</sup>. (Sharkey 1998 apud Grego 2006)

Robertson apud Grego<sup>8</sup> argumenta que a bailarina com agilidade bem desenvolvida pode realizar movimentos coreográficos com eficiência, prevenindo lesões nas mudanças rápidas de posição. Na dança, esta capacidade é acrescida de complexidade, pois não se trata apenas de mudar de direção ou nível, mas também, a realização dos passos dentro de um ritmo musical, sendo o controle neuromotor, neste contexto, mais complexo.

Flexibilidade, força e agilidade podem ser mensuradas através de equipamentos e testes desenvolvidos especificamente para estes fins. Para Guedes & Guedes<sup>9</sup> a avaliação de atributos relacionados à prática de atividade física é preocupação natural e de suma importância para o profissional de Educação Física para prescrever e orientar a prática de exercícios físicos.

Através destes pressupostos, este trabalho teve como objetivo verificar o nível da aptidão física dos dançarinos do Grupo Folclórico Polonês Mazury da cidade de Mallet-PR.

## **MÉTODO**

Este é um estudo descritivo exploratório que busca avaliar o comportamento de variáveis em diferentes grupos. Participaram do estudo dançarinos do Grupo Folclórico Polonês Mazury da cidade de Mallet-PR, sendo oito do sexo masculino e dez do sexo feminino, na faixa etária de 13 a 26 anos. O tempo de prática varia de um até 16 anos. Estes dezoito dançarinos foram selecionados de acordo com a categoria que participam e as atividades desempenhadas dentro do grupo. Vale destacar ainda que esta modalidade de dança conta com poucos adeptos disponibilizando uma amostra reduzida.

### **Procedimentos**

Primeiramente, entramos em contato com os dirigentes do Grupo Folclórico Polonês Mazury, explicando os objetivos e procedimentos do estudo e solicitando a autorização para realização dos testes. Após o consentimento por parte dos dirigentes do Grupo, foi marcado um encontro com os dançarinos que foram selecionados para participar da pesquisa. Neste encontro, além dos esclarecimentos, os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que é requisito ético em pesquisa com seres humanos; para os menores de idade, o termo foi assinado pelos pais ou responsáveis. Após a entrega dos termos devidamente assinados, deu-se início a coleta de dados.

Os testes foram realizados no local de ensaio do Grupo Folclórico Polonês Mazury no dia e horário de ensaio do grupo. Foram para mensuradas flexibilidade, força e agilidade. Os testes foram realizados após a explicação e demonstração da forma correta de execução

A flexibilidade foi avaliada pelo teste de “sentar-e-alcançar”, com o “banco de Wells”. O avaliado posicionava-se sentado com os joelhos estendidos e flexionava o tronco deslizando um marcador com a ponta dos dedos sobre uma superfície. O valor 23 coincide com a linha onde o avaliado acomodava os pés. Foram utilizadas como referência as tabelas de critérios para os testes de aptidão física relacionada à saúde sugeridas pelo Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF) Operations Manual<sup>10</sup>.

Para a avaliação da força, foi utilizado o teste de impulsão horizontal. Uma fita adesiva demarcou o ponto de saída e uma fita métrica foi utilizada para medir a distância do salto. Foram utilizadas como referência as tabelas de critérios para os testes de aptidão física relacionada à saúde sugeridos pelo PROESP-BR<sup>11</sup>.

A agilidade foi avaliada pelo teste de “ida e volta”, ou “Shuttle Run” foram utilizado dois tacos de madeira, cronometro e fita adesiva para demarcar as distancias, sendo que o executante deveria realizar o trajeto no menor tempo possível. Neste estudo, para agilidade, foram usados como referência as tabelas de critérios para os testes de aptidão física relacionada à saúde sugeridos pelo American Alliance for Health, Physical Education, Recreation (AAHPER)<sup>12</sup>.

### **Análise**

Foram analisados o deslocamento em centímetros para a flexibilidade, o tempo de execução do teste de agilidade e a distância saltada no teste de força. Os dados foram apresentados por média, desvio padrão, valores mínimos e máximos para o grupo do sexo feminino e para o grupo do sexo masculino.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A apresentação dos resultados foi realizada através de tabelas. Os dados iniciais apresentam a característica dos dançarinos em relação a idade, sexo e tempo de participação como bailarinos no Grupo de Danças (Tabelas 1 e 2). Como já foi citado, os participantes deste estudo foram 18 dançarinos, sendo 10 do sexo feminino e 8 do sexo masculino, na faixa etária de 13 a 26 anos.

**Tabela 1:** Frequência e percentual de dançarinos nas faixas de idade por sexo

Idade	Masculino	Feminino
13 - 16	5 – 27,8%	6 – 33,5%
17 - 20	1 – 5,5%	3 – 16,7%
> 20	2 - 11%	1 – 5,5%
TOTAL	8 – 44,3%	10 – 55,7%

A média de idade entre os dançarinos do Grupo Folclórico Polonês Mazury é de 17 anos para o sexo masculino e de 16 para o sexo feminino. Percebe-se, na Tabela 1, que a faixa etária que se encontram mais participantes é de 13 a 16 anos, tanto para o masculino quanto para o feminino, o que demonstra o interesse dos mais jovens pela dança folclórica polonesa.

A Tabela 2 nos mostra o tempo de prática dos participantes no Grupo de Dança. Podemos observar que 50% dos dançarinos têm de 1 a 5 anos de prática e apenas 2 dos participantes da pesquisa tem mais de 10 anos de prática. São números elevados, podendo-se dizer que muitos destes dançarinos passaram o fim da infância e sua adolescência tendo contato com esta prática. Contudo, não conseguem permanecer por mais tempo quando adultos.

**Tabela 2:** Frequência e percentual de dançarinos em relação ao tempo de prática na dança

Anos	Dançarinos
1 - 5	9 - 50%
6 -10	7 - 36%
< 10	2 - 14%
TOTAL	18 - 100%

Em relação aos dados obtidos através dos testes de aptidão física, os estão apresentados em média, desvio padrão (DP), mínimo e máximo para grupo masculino e feminino apenas para melhor análise e compreensão. Estes estão representados pelas Tabelas 3 e 4, respectivamente. A flexibilidade é representada pelos centímetros alcançados no Banco de Wells, a agilidade é representada pelo tempo que o participante levou para realizar o teste em segundos e para força a representação será feita pela distância alcançada no salto em centímetros.

**Tabela 3:** Dados das variáveis de aptidão física para os dançarinos do sexo masculino

	Média	DP	Mínimo	Máximo
Flexibilidade (cm)	15,25	6,8	6	25
Agilidade (s)	8,27	0,84	6,87	9,53
Força (cm)	193	26	144	236

Para a flexibilidade, os avaliados do sexo masculino e feminino atingiram média de 15,25 cm ( $\pm 6,8$ ) e 21,3 cm ( $\pm 7,15$ ), respectivamente. Para agilidade, os homens levaram, em média, 8,27 s ( $\pm 0,84$ ) e as mulheres 9,5 s ( $\pm 0,72$ ) para realizar o percurso determinado. Em relação à força, foram encontradas médias de 193 cm ( $\pm 26$ ) e 130 cm ( $\pm 20$ ) para o sexo masculino e feminino, respectivamente.

**Tabela 4:** Dados das variáveis de aptidão física para os dançarinos do sexo feminino

	Média	DP	Mínimo	Máximo
Flexibilidade (cm)	21,3	7,15	13	36
Agilidade (s)	9,5	0,72	8,25	10,8
Força (cm)	130	20	1	162

Ao analisarmos os dados de flexibilidade em relação à padronização do CSTF, observamos que tanto o grupo masculino quanto o grupo feminino encontram-se abaixo dos

níveis considerados saudáveis. Especificamente, apenas uma das dançarinas alcançou nível médio, sendo as demais caracterizadas no nível fraco; já para os dançarinos, um encontra-se no nível regular e os demais estão no nível fraco.

Para Guedes e Guedes<sup>13</sup>, os níveis reduzidos de flexibilidade são causados pela perda da amplitude dos movimentos em consequência da falta de exercícios físicos regulares e adequados. Os mesmos autores ainda argumentam que um bom nível de flexibilidade ajuda na profilaxia de lesões, protegendo os sistemas musculoesquelético e articular.

Silva<sup>14</sup> em seu estudo com bailarinas de dança contemporânea e de balé clássico, também utilizou o teste de sentar e alcançar para mensurar flexibilidade, entretanto em sua pesquisa, sua amostra demonstrou melhor nível de flexibilidade, ficando acima dos níveis de referência utilizados por este autor. Da mesma forma, Cigarro<sup>15</sup> avaliou bailarinas clássicas e obteve bons índices após um treinamento de flexibilidade.

Pode-se dizer que o treino de alongamento traz benefício à prática da dança, assim como melhora na capacidade para a realização de atividades de vida diária<sup>6</sup>. Contudo, possivelmente os dançarinos avaliados não realizam os exercícios adequados de alongamento, dando preferência ao treinamento técnico e coreográfico.

Em relação à agilidade, os dançarinos alcançaram níveis excelentes quando comparados à padronização da AAHPER<sup>12</sup>. De acordo com o estudo realizado por Barros<sup>16</sup>, no qual compara os níveis de agilidade entre praticantes e não praticantes da dança, há um leve acréscimo na agilidade dos indivíduos que praticam dança.

Barbanti<sup>17</sup> ressalta que a agilidade é uma das capacidades físicas mais importantes em diversas modalidades esportivas e artísticas, principalmente em modalidades coletivas, incluindo entre estas a dança. Diferente da flexibilidade, que necessita exercícios específicos, a agilidade se desenvolve naturalmente durante os movimentos coreográficos, o que pode explicar o melhor rendimento nesta variável.

Os dados de força pelo teste de impulsão horizontal foram comparados às padronizações propostas pelo PROESP-BR<sup>11</sup>. Levando em consideração a média de idade do grupo e a média dos resultados no teste, os dançarinos do sexo masculino classificam-se em “razoável” e do sexo feminino classificam-se em “fraco”. Os resultados encontrados são semelhantes ao estudo de Prati<sup>18</sup>, que avaliou bailarinas clássicas da cidade de Maringá.

De acordo com Nieman<sup>3</sup>, a baixa força pode afetar a aptidão física relacionada à saúde, pois é uma variável importante em atividades de vida diária simples como carregar compras, manter a postura ou ainda, em uma emergência, na troca de um pneu por exemplo. Barbanti<sup>19</sup> cita ainda que músculos fracos, além de fatigarem com facilidade, podem prejudicar a postura mantida pelo tônus muscular.

Quando comparamos os resultados dos indivíduos do sexo feminino e do sexo masculino observamos que as bailarinas obtiveram melhores resultados para a flexibilidade (em média 5,95 cm a mais que os bailarinos). Já os bailarinos obtiveram melhores médias para agilidade (1,23 s mais rápidos) e para força (em média 63 cm a mais).

Sobre a flexibilidade, Vilela<sup>20</sup> explica que as mulheres, naturalmente, apresentam mais flexibilidade que os homens. Isso acontece devido à presença de um hormônio feminino chamado relaxina, também conhecido como hormônio da gestante, responsável pela elasticidade dos tecidos, elasticidade necessária durante a gestação e o parto e que melhora a flexibilidade em todas as articulações.

Em relação à força e à agilidade, resultados semelhantes foram encontrados por Maia<sup>21</sup>, ao comparar indivíduos do sexo masculino e do sexo feminino. Devemos considerar, em primeiro lugar, as questões anatômicas. Os homens, em geral, são mais altos que as mulheres e possuem assim pernas mais longas, o que facilita a execução de tarefas envolvendo especificamente velocidades de deslocamento e impulsão.

Ademais, a força muscular necessária tanto para a impulsão horizontal, quanto para a potência em um teste de agilidade, tem relação direta com os níveis de testosterona, um hormônio masculino responsável, entre outras funções, pela hipertrofia muscular<sup>22</sup>.

Outro fator de influência neste caso são as próprias funções desempenhadas durante a coreografia. As danças folclóricas polonesas possuem vários saltos, pirâmides e passos em que os homens sustentam o peso das mulheres. Assim, mesmo durante as coreografias e sem exercícios específicos a força muscular é solicitada, enquanto as mulheres executam passos mais leves e com maior amplitude articular. Ou seja, parece que os diferentes passos interpretados pelos dançarinos e dançarinas tem influência direta no seu desempenho em testes de aptidão física.

## CONCLUSÃO

Através do presente estudo pode-se concluir que as variáveis de aptidão física flexibilidade e força dos dançarinos do Grupo Folclórico Polonês Mazury estão abaixo do recomendado, enquanto que a agilidade apresentou níveis excelentes.

Estes baixos níveis encontrados em relação à flexibilidade e força, também podem ser explicados pela disposição dos ensaios, que acontecem apenas uma vez por semana, aos sábados. Em relação à agilidade que apresentou resultados que se enquadram em níveis excelentes, pode-se levar em consideração a característica de algumas danças que compõe o repertório do folclore polonês e que são mais executadas pelo Grupo Folclórico Polonês Mazury. Estas danças apresentam passos e coreografias que exigem velocidade e muitas mudanças bruscas de direção, característica esta que define a agilidade.

Para melhorar a flexibilidade e a força, sugere-se treinamentos regulares específicos e orientados, pois estes componentes da aptidão física não só influenciam no desempenho durante a dança, mas também na capacidade de executar as atividades de vida diária.

## REFERÊNCIAS

1. Oliveira VM de. O que é Educação Física? Editora. Brasiliense. São Paulo. SP, p. 14, 2001.
2. Mazury. Acervo cultural do grupo Folclórico Polonês Mazury, 2008. Mallet – PR.
3. Nieman DC. Exercícios e saúde: como se prevenir de doenças usando os exercícios como seu medicamento. São Paulo: Mandi. 1999.
4. Leal M. A preparação física na dança. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
5. Tubino MJG. Metodologia Científica do Treinamento Desportivo, 3ªed., São Paulo: Ibrasa, 1993.
6. Dantas, E. H. M. Flexibilidade: alongamento e flexionamento. Rio de Janeiro: Shape, 1999.
7. Bompa TO. Periodização: teoria e metodologia do treinamento, 4ª ed., São Paulo, Phorte Editora, 2002.
8. Grego LG. et al. Aptidão física e saúde de praticantes de dança e de escolares. Salusvita, Bauru, 25(2), 81-96, 2006.
9. Guedes DP, Guedes JERP. Manual Prático para Avaliação em Educação Física. São Paulo: Manole, 2006.
10. Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF) Operations Manual, 1986.
11. Gaya, ACA, Manual de aplicação de Medidas e Testes, normas e critérios de avaliação. PROESP-BR, 2009.
12. American Alliance for Health, Physical Education, Recreation (AAHPER), 1976.
13. Guedes DP, Guedes JE. Exercício físico na promoção da saúde. Rio de Janeiro: Shape, 1995.
14. Silva AH, Bonorino KC. IMC e flexibilidade de bailarinos de dança contemporânea balé

clássico. Fit. Perf., Rio de Janeiro, 7(1), 48-51, 2008.

15. Cigarro NMS, et al. Avaliação da flexibilidade da articulação do quadril em bailarinas clássicas antes e após um programa específico de treinamento. Revista de Educação Física, nº. 133, 25-35, 2006.

16. Barros JSV. Estudo do desempenho habilidoso entre meninas de 8 a 17 anos de idade que possuem ou não a dança como componente curricular nos estágios maturacionais na cidade de Rio Branco, Acre, Revista Digital Educación Física y Deportes - Buenos Aires, 14(137), 2009.

17. Barbanti VJ. Treinamento físico: bases científicas. 3. ed. São Paulo: CLR Balieiro, 1996.

18. Prati SRA, Prati ARC, Nível Aptidão Física e Análise de Tendência Postural em Bailarinas Clássicas rev. Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano, 8, 80-87, 2006.

19. Barbanti VJ. Aptidão física: um convite à saúde, São Paulo: Manole, 1990.

20. Vilela ALM. Hormônios Da Gravidez, 2008. Disponível em: <<http://www.afh.bio.br/reprod/reprod4.asp>>. Acesso em: 21 nov. 2009.

21. Maia MAC. et al., Estudo Comparativo da Agilidade de Praticantes de Dança de Salão, rev. Saúde e Biol. 2(2), 37-44, 2007.

22. Wilmore JH, Costill DL, Kenney WL. Fisiologia do Esporte e do Exercício. São Paulo: Manole, 2010.

---

---

*Recebido em Fevereiro de 2011*

*Aceito em Abril de 2011*

*Publicado em Junho de 2011*

---

---